

# Sopa de Confeti

**Prep time:** 20 minutes

**Cook time:** 40 minutes

**Makes:** 6 Servings

Frijoles Secos y Guisantes

Esta receta deliciosa es una mezcla de guisantes de ojos negros, jamón de pavo ahumado con mucho sabor, vegetales frescos y un ingrediente secreto, col rizada, la cual hace de esta ¡sopa caliente una maravilla durante el invierno!



## Ingredients

- 1 3/4 teaspoons** aceite canola
- 3/4 cup** frescas, peladas y cortadas en cubos
- 3/4 cup** apio fresco cortado en cubos
- 3/4 cup** zanahorias frescas peladas y cortadas en cubos
- 1/2 teaspoon** sal
- 1/2 teaspoon** pimienta negra molida
- 1/4 teaspoon** semillas de hinojo enteras
- 1/8 teaspoon** pimientos rojos molidos (opcional)
- 1 1/2 cups** guisantes de ojo negro, escurridos y enjuagados
- 3 1/2 cups** agua
- 1 cup** pavo extra magro, cortado en cubos en 1/4" (6oz)
- 1/3 cup** col rizada fresca, picada gruesa
- 1 1/2 tablespoons** perejil picado

## Directions

1. En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio alto. Agregue la cebolla y el apio. Cocine por 2 a 3 minutos o hasta que ablande. Agregue las zanahorias, la sal, la pimienta, las semillas de hinojo, y los pimientos rojos molidos (opcionales). Cocine de 2 a 3 minutos adicionales.
2. Agregue los guisantes de ojo negro. Cocínelo descubierto por 25 minutos a fuego medio.
3. Agregue el jamón de pavo y la col rizada. Cocínelo cubierto por 10 minutos adicionales a fuego medio hasta que la col rizada esté blanda.
4. Agregue el perejil justo antes de servir. Sirva caliente.

## Notes

### **Nuestra Historia**

Situada en Charleston, Carolina del Sur la Escuela Secundaria Burke se enorgullece en compartir su rica historia. La escuela se esfuerza por ayudar a que cada estudiante alcance su potencial individual mientras logran éxito en los salones.

El equipo de desafío de receta formó un grupo dinámico con un "chef" de un restaurante local como su líder. El "chef" invitó al equipo a su restaurante para empezar a elaborar recetas para la competencia. Ellos trabajaron en perfeccionar las recetas y luego prepararon las mismas para que los estudiantes las probaran. De su arduo trabajo el resultado fue la Sopa de Confeti. Esta no es su sopa de todos los días- ¡sus hijos de seguro le pedirán más!

### **Escuela secundaria Burke**

Charleston, Carolina del Sur

### **Miembros del equipo de la escuela**

**Profesional de Nutrición Escolar:** Erin Boudolf, RD

**Chef:** Craig Deihl

**Miembros de la Comunidad:** Jennifer Moore (La Universidad de Medicina del Centro Boeing de Carolina del Sur para la Promoción de estilos de vida saludables en niños y familias) and Coleen Martin (La Universidad de

Medicina del Centro Boeing de Carolina del Sur para la Promoción de estilos de vida saludables en niños y familias)

**Estudiantes:** Auja R., Keshawn J., Quatifah L., and Tyler M.

1 taza provee:

**Legumbre como una alternativa a la carne:** 1 ½ oz equivalente carne/carne alternativa y ¼ taza de otros vegetales

O

**Legumbres como vegetales:** 1 ½ oz equivalente carne, ¼ taza vegetales legumbre, ¼ taza otros vegetales.

*Los Vegetales legumbres pueden ser contadas como alternativas a la carne o como vegetales legumbres pero no como los dos simultáneamente.*